



Espacio Sukha 2018-2019

www.lasendadelsukha.com

1.-TALLERES EN GRUPO:

- **Eneagrama Sistémico.** Claves para entender cómo se forma nuestro carácter y su conexión con el sistema familiar al que pertenecemos. Conocernos para poder Autoliderarnos.

Sábado 17 de noviembre de 2018 de 10 a 20h. Aportación: 40 euros.

Docentes: Inés Montiel Higuero (Médico. Coach. Terapeuta Gestalt) y
Gema Pomares Alemany (Profesora. Coach. Terapeuta Gestalt).

- **"Almuerzos y meriendas saludables"**. Cómo incorporar recetas fáciles y sanas a tu vida diaria. Taller práctico con elaboración y degustación de los productos elaborados.

Sábado 24 de noviembre de 2018 de 10 a 13h. Aportación: 20 euros.

Docente: María Jesús Surroca Pineda (Psicóloga. Cocinera macrobiótica y vegana).

- **"¿Y si es amor?"** "Cómo mejorar tus relaciones personales.

Sábado 15 de diciembre de 2018 de 10 a 20h. Aportación: 40 euros.

Docente: Jorge Henderson Collazo (Terapeuta y músico).

- **"¿Qué nos cuentan los números?"**. Taller práctico para conocer nuestra personalidad a través de la Numerología.

Sábado 2 de febrero de 2019 de 10 a 20h. Aportación: 40 euros.

Docente: Vicenta Santoja Llinares (Facilitadora de Numerología).

- **"Tomar la fuerza de tu lugar en el mundo mediante el Trabajo Sistémico"**. Cómo aumentar tu energía vital encontrando tu lugar en los diferentes sistemas a los que perteneces.

Sábado 2 de marzo de 2019 de 10 a 20h. Aportación: 40 euros.

Docentes: Inés Montiel Higuero y Gema Pomares Alemany

- **Taller residencial:**
Fin de semana: 5, 6 y 7 de abril de 2019.

Facilitado por: Inés Montiel Higuero y Gema Pomares Alemany

2.-PROGRAMAS INTENSIVOS INDIVIDUALES:

- 1.- “Descubre tu Ikigai”: Encontrar tu propósito de vida y convertirlo en tu gran aliado.
- 2.- ¿Voy o vengo? ¿Qué hago con mi vida? Habilidades de Autoliderazgo.
- 3.- Cómo hablar en público con eficacia.
- 4.- Autobiografía y Escritura Emocional: Crear un destino a través de la palabra.

Cada uno de estos programas intensivos comprende 5 sesiones individualizadas (de 60 minutos de duración/sesión) del cliente con su terapeuta (Inés Montiel Higuero y Gema Pomares Alemany) donde se aborda una temática específica. Pueden iniciarse en cualquier momento del año, de manera presencial o por Skype. Aportación: 220 euros/programa

3.-ESCRITURA EMOCIONAL:

- 25 de octubre de 2018 de 18:30 a 20:30h
- 15 de noviembre de 2018 de 18:30 a 20:30h
- 7 de febrero de 2019 de 18:30 a 20:30h

Viaje a través de la escritura hacia el centro mismo de nuestras emociones. Aportación: 10 euros.

4.-CHARLAS GRATUITAS:

- **“El Camino del Amor”**. Charla solidaria a beneficio de la ONG **“Regalos de amor”**.
Viernes 25 de enero de 2019 a las 18:30h
Impartida por: María Rosario Cases
- **“En clave de Sukha”**: Abrimos un espacio de tertulia para crecer juntos, donde tú pones tus preguntas e inquietudes y nosotras le damos voz a lo aprendido en el camino recorrido.
Viernes 15 de marzo de 2019 a las 18:30h
Impartida por: Inés Montiel Higuero y Gema Pomares Alemany

Cualquier duda que tengas nos la puedes consultar por teléfono Inés (649128502) Gema (649128327) o por correo en info@lasendadelsukha.com.